DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok V. — 1909. Nr. 6.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

IX. Bieg 1 m. 30 s. Pochód na palcach. Głęboki oddech: podnoszenie ram. w bok — opuszczanie w dół. (3 razy na jeden rozkaz).

UWAGA. Głęboki oddech zastosowujemy zazwyczaj przy końcu ćwiczeń, a wywiera on uspokajający wpływ na szybszą pracę organów oddechowych. Nie można jednak wykonywać głębokiego oddechu bezpośrednio po ćwiczeniach bardziej natężających. Po takich ćwiczeniach należy najpierw wykonać kilka ruchów, t. zw. odprowadzających, j. n. p. pochód na palcach lub pląsy, a dopiero wtedy, gdy praca organów oddechowych uspokoi się nieco, przystępujemy do ćwiczeń w głębokim oddechu.

Ćwiczenia te mogą być również z wielkim pożytkiem zastosowane w ciągu lekcyi gimnastyki, szczególnie po ćwiczeniach bardziej natężających, po których oddech jest gwałtowniejszy i potrzebuje uspokojenia. Ruchy zastosowane przy głębokim oddechu powinne być wykonane zwolna i w ogólności w tymsamym rytmie, co nor-

malny oddech w zwykłych warunkach. Wdychamy podnosząc ramiona w bok lub pion, a wydychamy, opuszczając je w dół; inaczej: wdychamy w czasie ruchów podnoszących klatkę piersiową, wydychamy przy ruchach wprost przeciwnych. Ramiona opuszcza się do wskazanego położenia bezpośrednio po ich podniesieniu.

Ruchy połączone z głębokim oddechaniem wykonuje się początkowo i to aż do czasu zupełnego wćwiczenia się na rozkaz, w którym uwzględnia się liczenie taktu, następnie bez liczenia.

Naprzykład: Podnoszenie ramion przodem w pion, opuszczanie bokiem w dół — raz! dwa! Po wćwiczeniu się: Podnoszenie ramion przodem w pion, opuszczanie bokiem w dół — ćwicz! Po zupełnej wprawie wykonuje się ruchy te 2—4 razy na jeden rozkaz, naprzykład: Podnosz. ram. przodem w pion, opuszczanie bokiem w dół — dwa razy (trzy razy) — ćwicz!

Najzwyklejsze błędy w czasie tych ćwiczeń są następujące: a) Wstrzymywanie oddechu, b) oddech niespokojny lub nierówny, c) wydech mniej głęboki, niż wdech.

X. Zwiesz. leżąc na lew. (pr.) podudziu (poprzek).

Ćwiczący ustawiają się pod przyrządem, ustawionym poziomo lub skośnie. (łata, lina skośna i t. p.) w wysokości piersi. Ręce chwytają każda po swej stronie, następnie ciało podnosi się wskutek ugięcia ramion; ugiąwszy następnie wskazaną nogę w kolanie, dopełniamy zapowiedziane ćwiczenie, zawieszając ją na podudziu. Pierś wypuklona, a cały tułów wyprostowany biegnie blisko przyrządu i do niego równolegle. Przyrząd znajduje się nad środkiem ciała (nad osią wzdłuż) i dzieli je niejako na dwie równe połowy. Druga noga zwieszona wolno i wyprostowana; głowa cofnięta nieco wstecz, broda wciągnięta, wzrok skierowany w górę.

Do post. zasadnej wraca się w ten sposób, że przychodzi się zwolna do zwieszenia wolnego o ramionach ugiętych, a stając na ziemię, opuszcza się ramiona w dół.

Ćwiczenie to wykonuje się na rozkaz: Zwieszenie leżąc na lewym (prawym) podudziu — wraz!

UWAGA 1. Ćwiczenie utrudnia się, podnosząc przyrząd od wysokości piersi do wysokości doskocznej.

2. Przy wszelkich zwieszeniach wolnych położenie nóg i stóp, jak w post. zasadnej.

Najzwyklejsze błędy: a) Zgarbienie się w kręgosłupie, b) zwieszona noga nie ugięta należycie w stawie biodrowym i kolanowym, c) noga wolno zwieszona, ugięta, lub też nieopuszczona należycie w dół, d) łokcie skierowane wprzód (zamiast w bok) i e) głowa podana wprzód lub nadto wstecz.

Zwieszenie leż. na lewem (pr.) podudziu, zmiana do zwieszenia na praw. (lew.) podudziu z równoczesnem pochodem rąk wstecz.

Ćwiczenie to wykonuje się początkowo w tempach na rozkaz: Pochód wstecz ze zmianą zwieszenia — raz! dwa! Na »raz« prze-

chodzi się ze zwieszenia na lewem podudziu do zwieszenia na podudziu prawem (nie opuszczając nóg w dół tj. bez pośredniego zwieszenia wolnego), a równocześnie, uginając nieco silniej ramiona, przenosimy lewą rękę wstecz przed prawą i zawieszamy równocześnie prawą nogę na podudziu, lewą zaś opuszczamy na zewnątrz w dół; na »dwa« przesuwamy prawę rękę wstecz obok lewej i w ten sposób posuwamy ciało znowu nieco wstecz, gdyż nogi zmieniają również swe położenie w sposób wyżej podany i to równocześnie z ruchem ręki. Ten równoczesny ruch rąk i nóg powtarza się w ten sposób, że zawsze zmieniają się lewa ręka i prawa noga, prawa ręka i lewa noga.

Po pewnej wprawie wykonują ćwiczący ćwiczenie to rytmicznie, bez liczenia w ruchu spokojnym i równym, przyczem należy zauważyć, że ręce posuwają się wstecz zawsze na jedną i tęsamą odległość.

UWAGA. Przygotowaniem do tego ćwiczenia jest pochód w miejscu, t. j. wyż opisana a równoczesna zmiana rąk i nóg w miejscu.

Najzwyklejsze błędy (oprócz wymienionych przy opisie postawy pierwotnej) są następujące: a) Wahnienie ciała w bok przyrządu, ruchy gwałtowne i nierówne.

Przygotowanie do wymyku z post. wykrocznej.

Zwieszenia w ogólności: Ręce chwytają przyrząd w równej wysokości. Ustawienie przyrządu od wysokości piersi do wysokości dosiężnej. Ciało, jak w postawie napiętej (postawa ram. w pion) zwieszone i nieco podniesione między ramionami wyprostowanymi; głowa podana nieco wstecz z nieznacznem wygięciem szyi i brodą ściągniętą; odstęp między ramionami równa się przynajmniej szerokości własnych barków. Stosownie do wysokości ustawionego przyrządu przyjmuje się postawę zwieszoną z miejsca lub z poskoku odbiciem się obonóż, a z postawy tej wracamy za pośrednictwem skoku w głąb. Według chwytu rozróżniamy zwieszenia: a) Z pod spodu: ręce chwytają w tejsamej wysokości dłońmi zwróconymi do środka i przeciw sobie t. j. każda po swej stronie przyrządu, ustawionego poziomo lub skośnie; ciało pod przyrządem (zwieszenie to wykonuje się poprzek przyrządu), b) z nachwytu: ręce zwrócone dłońmi wprzód chwytają po tejsamej stronie przyrząd ustawiony poziomo, c) z podchwytu: ręce chwytają dłońmi odwróconymi po tejsamej stronie przyrząd, ustawiony poziomo, d) dwuchwytem (w lewo lub prawo): jedna ręka nachwytem, druga podchwytem, każda po swej stronie: przyrząd poziomo. (Dwuchwytem w lewo: lewa podchwytem, prawa zaś nachwytem i odwrotnie), e) pionowe: ręce dłońmi do środka i ku sobie chwytają w tejsamej wysokości dwa przyrządy ustawione pionowo. Przy chwycie jednego przyrządu, ustawionego pionowo, chwytają ręce jedna nad drugą.

*

Najzwyklejsze błędy: a) Wstrzymywanie oddechu, b) ciało nie jest wzniesione należycie między ramionami[1]) c) głowa opada w dół lub też za mało wzniesiona do góry, d) odstęp między ramionami mniejszy, niż szerokość własnych barków, e) nogi nie są spojone, sztywnie wyprężone i podane wstecz [2]).

Przyg. do wymyku z post. wykrocznej polega na tem, że z wyż opisanych zwieszeń wolnych przechodzimy do chwilowego zwieszenia przewrotnego i napowrót do postawy. Początkowo wykonujemy ćwiczenie to bez wytrzymania w zwiesz. przewrotnem, po pewnej zaś wprawie z wytrzymaniem.

XI. Postawa zasadna (przeciw) (przygotowanie do skoku mięszanego).

Ćwiczący ustawiają się naprzeciw przyrządu (na krok odstępu), ustawionego poziomo (łata, koń i t. p.) i początkowo w wysokości piersi. Ćwiczenie wykonuje się na rozkaz: Skok do podporu — raz! dwa! Zeskok do postawy — trzy! cztery! pięć! sześć! Na »raz — dwa« wykonywa się najpierw mały skok obunóż wprzód, przyczem należy zauważyć, że bezpośrednio po doskoku prężymy się szybko i silnie we wszystkich trzech stawach, a siła sprężystości wyrzuca ciało do góry; równocześnie opiera się ręce o przyrząd, a siła mięśni ramion pomaga przy przeniesieniu ciała do podporu; ciało wysunięte wysoko między ramionami z łagodnem wgięciem od karku do pięt; głowa wzniesiona, a wzrok skierowany w górę, nogi wyprostowane i razem złączone; ręce oparte możliwie blisko nóg. Na »trzy — cztery« nogi wykonują przedmach, a następnie odmach, ręce zaś i ramiona współdziałają przy odbiciu się ciała od przyrządu, poczem ręce opuszczają przyrząd, a ćwiczący przychodzą w ten sposób po doskoku (do post. kucznej — ramiona w dół); na »sześć« do post. zasadnej.

UWAGA 1. W podporze chwytają ręce przyrząd widełkowato t. j. kciuki przychodzą wstecz, podczas gdy wszystkie inne palce wprzód. Przy podporze na koniu ręce spoczywają na łękach[3]).
2. Ćwiczący ustawiają się początkowo na odległość dwóch stóp od przyrządu, a na rozkaz »ujm« opierają ręce o przyrząd, już przed odbiciem się, i zatrzymują je na przyrządzie przy zeskoku do kucznięcia, do post. napalcowej i na całe stopy. Przy opieraniu jednak rąk o przyrząd należy zwrócić baczną uwagę, aby barków nie wysuwać do góry i wprzód i w ogóle nie zatracać poprawnego trzymania się.

Najzwyklejsze błędy: a) Odbicie się za mało silne lub nieprawidłowe, b) w podporze barki wysuwa się wprzód, c) ciało za mało wy-

---

[1]) Przy poprawnym, czyli t. zw. krótkiem zwieszeniu, obojczyki powinny tworzyć jedną linię poziomą.
[2]) Mają być jak w post. zasadnej.
[3]) Koń szwedzki różni się zupełnie wyglądem od naszego i ma łęki całkiem nizkie, skórzane.

ciągnięte między ramionami lub opada ponad przyrząd zanadto wprzód, d) zeskok za blizko przyrządu.

Przygotowanie do skoku wolnego.

Skok wolny w miejscu wykonuje się w pięciu tempach na rozkaz: Skok wolny w miejscu — raz! dwa! trzy! cztery! pięć! Na »raz« szybko na palce stóp stań, na »dwa« szybkie kucznięcie, na »trzy« wykonuje się skok, prostując się szybko i silnie w stawach biodrowych, kolanowych i stopowych, przez co całe ciało zostaje podrzucone w górę. Przy zeskoku, t. j. w chwili, gdy palce nóg dotkną ziemi, znowu nogi uginają się w swych stawach i znowu przychodzimy do post. kucznej, na »cztery« zaś do post. napalcowej, na »pięć« do post. zasadnej.

Najzwyklejsze błędy: (oprócz wymienionych przy opisie postawy kucznej) są następujące: a) Za słabe odbicie się, b) w trzecim momencie, t. j. w czasie właściwego skoku, nogi w kolonach ugięte, głowa zaś opada wprzód, a siedzenie wstecz, c) przy doskoku za sztywne trzymania nóg w stawach, ciało waha i opada wprzód, pięty nie są złączone.

XII. Ręce na biodra — wypad lewo (prawo) nóż wprzód (1—2) ze zmianą nóg 1—4.

Po przyjęciu post. pierwotnej (ręce na biodra) ćwiczenie wykonuje się na rozkaz: Wypad lewo (prawo) nóż — wprzód! (Patrz: wypad na zewnątrz wprzód [wstecz]). Następnie: Wypad lewonóż wprzód ze zmianą nóg raz! dwa! trzy! cztery! Do postawy — wróć!

Ram. przed sobą — ugnij! Skłoń się — wstecz! W postawie tej prężenie ramion w bok.

Podnoszenie ramion bokiem w pion — na palce stań, opuszczanie bokiem w dół — na całe stopy: głęboki oddech.

(C. d. n.).

Urywki na temat gimnastyki kobiet.

Ludziom fizycznie słabym zbywa zazwyczaj silnej woli. Nie są zdolni rozkazywać mięśniom. Potrzeba dopiero osoby drugiej, która działa na nich impulsywnie.

Gimnastyka pobudza wszystkie mięśnie do pracy — tak te— które podlegają, jak i te, które niepodlegają naszej woli. To jest przyczyną, że w miarę ćwiczeń gimnastycznych przybywa ćwiczącym ogólnej zręczności.

Spostrzedz możemy codziennie, że wyrobiony gimnastyk, choćby na pozór nikły — wytrwałym jest i zdziała fizycznie więcej — niż w normalnych warunkach człowiek z natury silny, ale nie gimnastyk — a to z tej przyczyny, że ostatniemu zbywa na opanowaniu wszystkich mięśni, czyli brak mu ogólnej zręczności.

Kobiety winne z reguły pilnie gimnastykować, gdyż najwięcej zażywają bezruchu. A jeśli ruch jaki wykonują, jest on niedoskonały gdyż nierozumna moda krępuje ich ruchy wszechstronnie. I tak przedewszystkiem największą przeszkodę ruchu stanowi sznurówka i podwiązka, które tamują regularny i pełny obieg krwi, nadto utrzymują stawy w sztywności. Jeśli pragniemy zdrowego i silnego pokolenia, natenczas w pierwszym rzędzie dbajmy o zdrowe, dobrze rozwinięte niewiasty. W przyszłych międzynarodowych bojach ten tylko naród wyjdzie zwycięsko, którego bojownicy zrodzą się ze zdrowych, silnych cieleśnie i duchowo matek.

Kształty kobiety: zdrowe, jędrne, plastyczne i pełne, są dowodem jej wydoskonalenia cielesnego. A w czemże innem leży piękno kobiety? Czy może w pięknych oczach i prawidłowych rysach twarzy? Hej! jak szybko znika krasa i świeżość lic, jak rychło więdnieją. — Jeżeli jednak świeżością przeniknie całe ciało, jeżeli skóra zyska zdrową barwę, jeżeli cała istota zachowa prawidłową równomierność w budowie — oto krasa — oto piękno, które tchnąć będzie młodością trwałą do późnej starości. A piękno to nabyć można li tylko rozumnem ćwiczeniem cielesnem, rozumną gimnastyką. Zdrowie fizyczne żony, to największy skarb, największy posag, jaki wnieść może w dom męża.

Przeto pamiętaj niewiasto! Chcesz być do późnej starości piękną, pielęgnuj twe ciało rozumną gimnastyką. Czyń to, gdy jesteś wolną i wtedy, gdy będziesz matką! Pielęgnuj twe ciało, ale nie przekarmianiem się, nie łakociami, nie maściami i bielidłem, które często szkodę ci przynoszą na zdrowiu, ale umiarkowanym ruchem cielesnym.

Patrz, abyś prawidłowem tężeniem mięśni twoich posiadła ciało czyste, piękne, silne i zdrowe, które będzie krasą twojego życia. Powab i wspaniałość kształtów są najprzedniejszemi własnościami twoimi i te zyskasz właśnie rozumną gimnastyką. Ćwiczenia cielesne wykonuj codziennie na świeżem powietrzu, w słońcu, łącznie z powietrzną kąpielą. Wystrzegaj się zbytniego okrywania całego ciała w czasie tych ćwiczeń, wystarczy tyle odzieży, ile koniecznie jest potrzebną, resztę ciała niechaj żar słoneczny i świeże powietrze rzeźbi zdrowiem i siłą.

Wiele ludzi uważać będzie taki strój za nieprzyzwoity i bezwstydny. Nie zważaj na ten sąd nierozumny. On to jest właśnie przekleństwem naszego wychowania.

Pomnij, że według niego nieprzyzwoitością jest nawet wtedy, jeśli dzieciak do szkoły pójdzie bez kołnierzyka lub krawatki.

Pomnij, że już Solon w rozmowie z Anarchizem wypowiedział: »nasze dzieci muszą gimnastykować nago, ażeby nie wstydziły się swojego ciała«. Nie patrz na dzisiejsze niewiasty, które wstydzą się swojego ciała tak dalece, że nawet nie chodzą do publicznych łaźni i kąpieli, a pamiętaj o jednem: »że prawidłowe twory przyrody są same sobą pięknymi«. Naturalia non sunt turpia!

Dr. (Věstnik sokolsky Nr. 20).

Ćwiczenia chorągiewkami

ułożone przez *F. Martynę* — muzyka *R. Prusa* — wykonana na V. Zlocie sokolim w Pradze 1907 roku — przez Sokolice czeskie z Nowego Yorku.

(Ciąg dalszy).

D. Rej.

Ruchy w takt marszu

1—4. cztery kroki na miejscu.

1—4. „ „ wprzód (rzędem).

1—12. W pochodzie: zmiana uszykowania rzędu ze zmianą frontu, dostawianiem się od pierwszej. (Wszystkie postępują naprzód, jednak zaraz z pierwszym krokiem »pierwsza ćwicząca« robi w prawo zwrot i postąpuje za frontem równolegle do rzędu — z drugim krokiem robi »druga ćwicząca« w prawo zwrot i przyłącza się do pierwszej w rząd — z trzecim czyni to samo »trzecia ćwicząca — z 4-tym czwarta i t. d. aż do 12-tej). Fig. 9-ta pierwsza zmiana.

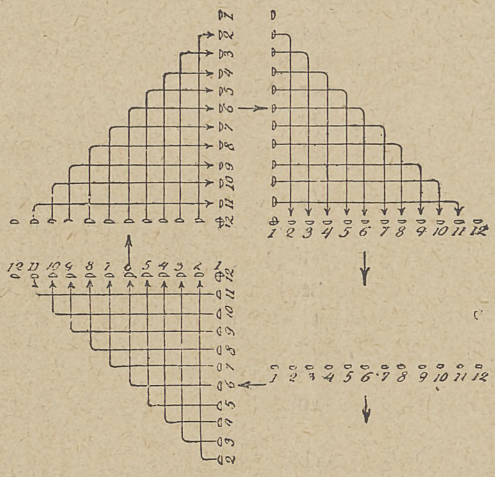


Fig. 9.

1—4. cztery kroki wprzód (rzędem).

1—12. W pochodzie: zmiana uszykowania, jak poprzednio, jednak rozpoczyna się od 12-tej ćwiczącej. Fig. 9-ta druga zmiana.

1—4. cztery kroki wprzód (rzędem).

1—12. W pochodzie: zmiana uszykowania, jak poprzednio, jednak rozpoczyna się od (1-szej ćwiczącej). Fig. 9-ta trzecia zmiana.

1—8. ośm kroków wprzód (rzędem).

1—4. Cztery kroki na miejscu. Wykonać je należy w tempie wolniejszym, (muzyka gra wolniej), przyczem »pierwsza ćwicząca« znajdować się winna na tem miejscu (znaku) boiska, gdzie przy ćwiczeniach pod *A*. (Fig. 2.) stała »druga ćwicząca« drugiej trójki.

E. Pląsy.

Pierwszą część wykonywa się w 32 momentach. Ruch w takt muzyki (tempo średnie, takt $^2/_4$). Wszystkie razem:

1. wykrok na zewnątrz, prawą nogą;
2. zakrok do środka " "
3. zakrok na zewnątrz " "
4. wykrok do środka " "
5. wykrok (zwykły) " "
6. zakrok " " "

7—8. zmiana kroku w prawo.

9—16. to samo powtórzyć, jednak w lewo. W momencie 16. wykonać w tył zwrot (na prawo).

1—16. jeszcze raz to samo powtórzyć. Na 1. zacząć prawą nogą, na 9. lewą, poczem na 16. pozostaną ćwiczące w ustawieniu w tył zwrot.

Zmiana rzędu w koło.

1—4. cztery kroki na miejscu.

1—32. rzędem zachód (32-kroki) w lewo, o kąt 270° czyli $^3/_4$ koła. Fig. 10.

1—28. Rząd zachodzi dalej, jednak podczas tego zachodzenia odpadają ćwiczące (prawe skrzydło) po kolei od rzędu i ustawiają się na obwodzie koła, twarzą do środka i wykonywują pochód na miejscu tak długo, aż wszystkie zajmą miejsca swoje w kole. Odpadanie odbywa się w ten sposób, że podczas zachodzenia po każdych dwóch momentach odpada jedna, pozostając na obwodzie koła. Fig, 11. Naprzód odpadnie 12-ta, po dwóch momentach 11-ta, potem 10-ta i t. d., aż 1-sza przyjdzie ostatnia na swoje miejsce.



Fig. 10.

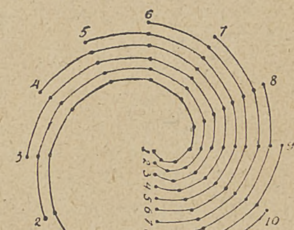


Fig. 11

29—32. cztery kroki na miejscu, równocześnie $^1/_4$ obrót a mianowicie: nieparzyste w lewo, parzyste w prawo, tak że teraz są parami do siebie zwrócone twarzą, 1. do 2., 3. do 4. i t. d.

Ćwiczenia w kole.

1—8. Młynek. Lewe ramię na krzyże, prawe w górę zewnątrz (chorągiewki dwójek poszczególnych krzyżują się z sobą), równocześnie krokiem zmiennym 6-taktowym (prawa noga zaczyna) wykonywa każda dwójka »młynek«, czyli koło małe, około wspólnej osi, zaznaczonej krzyżem, chorągiewek. Z momentem 8-ym szybko prawe ramię kładzie na krzyże, (ma więc obie ręce na krzyżach, chorągiewki zwrócone wprzód w dół na zewnątrz).

1—8. Fala. Dwójki rozdzielają się: nieparzysta i parzysta zdążają krokiem zmiennym w kierunku, w którym stały twarzą zwrócone przed rozpoczęciem »młynka«, a mianowicie po linii »falistej«, jak wskazuje Fig. 12., gdzie strzałki tłuste wskazują kie-

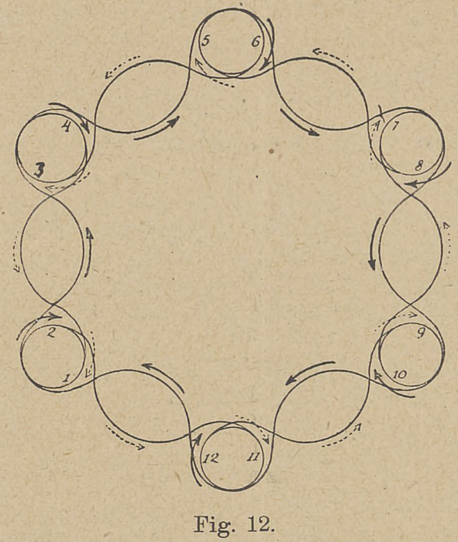


Fig. 12.

runek postępowania dla »nieparzystych«. W środku drogi, pomiędzy jednem a drugiem miejscem ustawienia się »dwójek«, spotkają się poszczególne ćwiczące, j. n. p. 1-sza spotka się z 4-tą, (2. z 11., 12. z 9., 10. z 7. i t. d., co się odbyć winno ściśle równocześnie). Wszystkie mijają się w przyzwoitej odległości, dopiero przy spotkaniu się »pierwszej« z »szóstą«, co nastąpić winno na miejscu ustawienia, gdzie stały 3. i 4. powtarzają »młynek«, poczem znów falą dalej, a więc:

1—16. Młynek i fala. W pierwszym momencie każda ram. prawe w górę zewnątrz, lewe na krzyże + młynek krokiem zmien-

nym (pr. noga zaczyna), a mianowicie (1. z 6.), (3. z 8), (5. z 10.), (7. z 12.), (9. z 2.), (11. z 4. ćwiczącą), przez 8 momentów, w następnych zaś ośmiu moment. fala krokiem zmiennym po dalszej części koła.

1—16. Młynek i fala, jak poprzednio w 8 mom. jednak młynek (1. z 10.), (3. z 12.), (5. z 2.), (7. z 4.), (9. z 6.), (11. z 8. ćwiczącą) poczem fala krokiem zmiennym i znów

1—16. Młynek i fala, jak poprzednio w 8 mom., jednak młynek (1. z 2.), (3. z 4.), (5. z 6.), (7. z 8.), (9. z 10.), (11. z 12. ćwiczącą), w następnych 8. mom. falą krokiem zmiennym, i znów

1—16. Młynek i fala, jak poprzednio, jednak młynek (1. z 6.), (3. z 8.), (5. z 10.) (7. z 12.), (9. z 2.), (11. z 4. ćwiczącą, następnie fala w końcu po raz ostatni

1—16. Młynek i fala, jak poprzednio, jednak młynek (1. z 10.), (3. z 12.), (5. z 2.), (7. z 4.), (9. z 6.), (11. z 8. ćwiczącą), poczem w następnych 8 mom. falą na pierwotne miejsce ustawienia w kole.

Zmiana koła w rząd.

1—4. cztery kroki na miejscu z równoczesnym obrotem tak, iżby każda pr. barkiem (pr. ram.) zwróconą była do środka koła.

1—32. Pochodem wprzód przejść z koła w rząd, a mianowicie: »jedynka« rusza z miejsca a doszedłszy do »dwójki« zabiera ją z sobą, gdy obie dojdą do »trzeciej« zabierają z sobą i t. d., wszystkie złączą się w rząd, który tą samą drogą jak przy rozwinięciu się w koło porusza się po linii ślimaczej, aż do miejsca, gdzie stoi (12-ta).

1—24. cały rząd zachodzi (24 krokami) w prawo o kąt 180^0.

1—4. cztery kroki na miejscu, łącznie z $^1/_4$ obrotem w prawo.

Rozstęp do ćwiczeń II. oddziału.

1—4. ćwiczące, jak przy rozstępie pod *A*. wykonają kolumnę ćwiczebną trójkową pochodem 4-ma krokami, a mianowicie: jedynka zachodzi na prawo łukiem, dwójka środkiem, krokiem skróconym, trójka na lewo łukiem i wszystkie staną frontem.

1—4. pierwsza trójka wykona jeden krok wprzód,
trzecia „ „ „ „ w tył,
czwarta „ „ dwa kroki w tył,
druga „ pozostaje nieruchomo.

W ten sposób uzyskaliśmy ustawienie takie, jakieśmy mieli z początkiem I. oddziału pod *A*. (C. d. n.).

Ćwiczenia karabinem z nasadzonym bagnetem.

Ułożył *Alfred Hamburger*.

---

1. Postawa zasadna. Fig. 1.
2. Do nogi broń: 1! 2! 3! Fig. 2, 3, 4.
3. Do ataku broń! Fig. 5. (Postawa bojowa).
4. Na ramię broń: 1! 2! Fig. 6, 7.



Fig 1.



Fig. 2.



Fig. 3.



Fig. 4.



Fig. 5.



Fig. 6.



Fig. 7

Ustawienie do ćwiczeń.

Pluton liczący 24 ludzi ustawia się w dwurzędzie.

Rozkaz: »Czwórki w prawo (w lewo) zwrot!« »Do nogi broń! 1! 2! 3!« »Rozstęp« skokiem raz! (skrajni skaczą krok w bok na zewnątrz), dwa! (wszyscy skaczą krok w bok na zewnątrz), trzy! (skrajni skaczą krok w bok na zewnątrz). »Prawi z lewymi do ataku broń!« (prawi wykonują zwrot w lewo, lewi wykonują zwrot w pr. i przybierają postawę bojową).

Ćwiczenia.

Najpierw atakują prawi, lewi wykonują obronę; poczem lewi atakują, prawi wykonują obronę.

Obraz I.

Atak.	*Obrona.*
1. Odbicie na prawo; Fig. 8.	1.
2. krok przestawny pr. wprzód;	2.
3. wypad lewą wprzód, pchnięcie w pierś z góry; Fig. 9.	3. w dół a do góry; Fig. 10.
4. krok przestawny lewą wstecz;	4.
5. krok prawą wstecz do ataku broń;	5.
6. tupnij lewą;	6.
7. odbicie na prawo;	7.
8. unik prawą wstecz;	8.
9. pchnięcie w brzuch; Fig. 11.	9. na prawo w dół zewnątrz, a do góry; Fig. 12
10. nawrót pr. do post. bojowej;	10.
11. do ataku broń;	11.
12. tupnij lewą.	12.



Fig. 8.

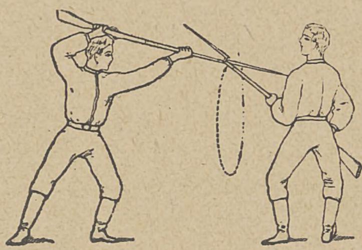


Fig. 9. Fig. 10.

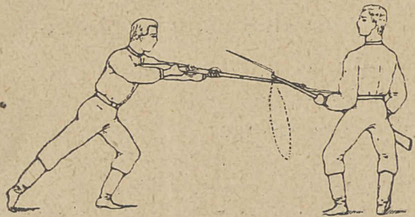


Fig. 11. Fig. 12.

Obraz II.

Atak.	*Obrona.*
1. Odbicie na prawo;	1.
2. krok przestawny pr. wprzód;	2.
3. wypad lewą wprzód, pchnięcie w lewą pierś; Fig. 13.	3. wypad prawą w bok, odbicie na lewo; Fig. 14.
4. krok przestawny lewą wstecz;	4. post. bojowa, do ataku broń;
5. krok prawą wstecz — do ataku broń;	5.
6. tupnij lewą;	6.
7. odbicie na prawo;	7.
8. krok przestawny pr. wprzód;	8.
9. wypąd lewą wprzód, pchnięcie w prawą pierś, łożysko koło pachy od zewn. Fig. 15.	9. zakrok prawą do środka — odbicie na prawo; Fig. 16.
10. krok przestawny lewą wstecz;	10. post. bojowa, do ataku broń;
11. krok prawą wstecz — do ataku broń;	11.
12. tupnij lewą.	12.

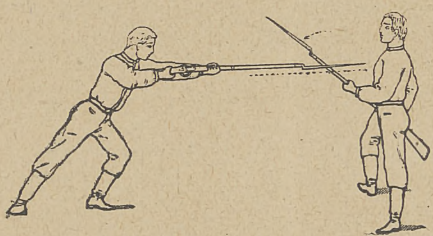


Fig. 13. Fig. 14.

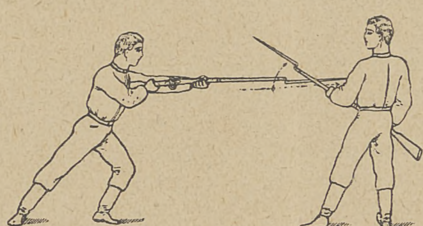


Fig. 15. Fig. 16.

Obraz III.

Atak.	*Obrona.*
1. odbicie na prawo;	1.
2. krok przestawny prawą wprzód;	2.

3. wypad lewą wprzód, pchnięcie praworącz w pierś, a chwyt lewą za karabin. F. 17.	3. odbicie w dół a do góry; Fig. 18.
4. krok przestawny lewą wstecz;	4.
5. krok prawą wstecz — do ataku broń;	5.
6. tupnij lewą;	6.
7. odbicie na prawo;	7.
8. krok przestawny pr. wprzód;	8.
9. wypad lewą wprzód, uderzenie łożyskiem w pierś; Figura 19.	9. karabin poziomo przed sobą w wysokości brody — ramiona ugięte, odbicie od dołu do góry, wypad pr. wstecz; Fig. 20.
10. krok przestawny lewą wstecz;	10. post. bojowa, do ataku broń;
11. krok prawą wstecz — do ataku broń;	11.
12. tupnij lewą.	12.

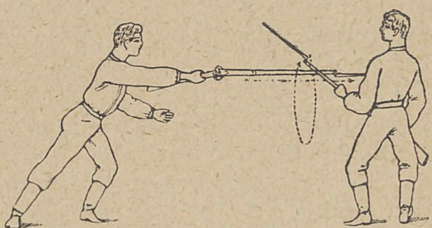


Fig. 17. Fig. 18.

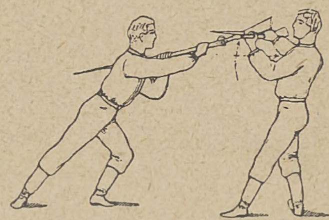


Fig. 19. Fig. 20.

Obraz IV.

Atak.	*Obrona.*
1. Odbicie na prawo;	1.
2. krok przestawny pr. wprzód;	2.
3. wypad lewą wprzód, uderzenie łożyskiem w prawą skroń (od zewnątrz zamach); Figura 21.	3. pr. ramię w pion zewnątrz, lewe ramię w dół do środka, bagnet w dół skierowany, pr. zakrok do środka; Fig. 22.
4. krok przestawny lewą wstecz;	4. post. bojowa, do ataku broń;
5. krok prawą wstecz — do ataku broń;	5.
6. tupnij lewą;	6.
7. odbicie na prawo;	7.
8. krok przestawny pr. wprzód;	8.
9. wypad lewą wprzód, uderzenie łożyskiem w głowę z góry; Fig. 23.	9. klęczka złudna pr., karabin nad głową — ramiona ugięte w pion skos; Fig. 24.

10. krok przestawny lewą wstecz;	10. post. bojowa, do ataku broń;
11. krok prawą wstecz — do ataku broń;	11.
12. tupnij lewą.	12.



Fig. 21.



Fig. 22.



Fig. 23.



Fig. 24.

Ustawienie do odejścia.

Rozkaz: »Do nogi broń!« (prawi wykonują zwrot w prawo, lewi zwrot w lewo i dają broń do nogi). »Do środka łącz, skokiem raz! (skrajni skaczą krok w bok do środka) dwa! (wszyscy skaczą krok w bok do środka) trzy! (skrajni skaczą krok w bok do środka). »Na ramię broń 1! 2!« »W dwuszereg wstecz!« Dwuszeregiem wychodzą.

UWAGA. Bronić się należy bagnetem, można jednak końcem karabinu.

Program zawodów Tow. zabaw ruchowych w r. 1909.

2. maja. **Match w piłce nożnej**: Czarni przeciw Lechii.

9. maja. **Bieg na przełaj drużynowy i jednostkowy** lwowskich klubów sportowych, o nagrody T. Z. R.

20. maja. **Zawody międzyszkolne** klasowe w chodzie i biegu o nagrodą T. Z. R.

I. oddział (kl. I., II., III.) bieg 100 *m*, chód 1000 *m*.
II. „ (kl. IV. do VII.) bieg 100 *m*, chód 3000 *m*.

Młodzież każdej poszczególnej klasy zawodzi między sobą.

23. maja. **Match w piłce nożnej.** Czarni przeciw drużynie »Pogoń« (Lwów).

30. maja. **Zawody międzyszkolne** o nagrodę T. Z. R. *a)* palant międzyklasowy (kl. I., II., III.); *b)* bieg rozstawny (2800 *m*) międzyszkolny. Każda szkoła dostarczy 28 zawodników (z każdej klasy po 4) — bieg jednostkowy = 100 *m*.

31. maja. **Match w piłce nożnej.** Czarni przeciw drużynie lwowskiej.

6. czerwca. **Uroczyste otwarcie Parku gier T. Z. R.** ewent. 20. czerwca.

10. czerwca. **Match w piłce nożnej.** Czarni przeciw drużynie z kraju.

20. czerwca. **Match w piłce nożnej.** Czarni przeciw drużynie z kraju.

21. czerwca. **Otwarcie turnieju tennisowego** o nagr. T. Z. R.

27. czerwca. **Match w piłce nożnej.** Czarni przeciw drużynie z kraju.

29. czerwca. **Zawody międzyszkolne** dziewcząt o nagr. T. Z. R. *a)* bieg na 100 *m*, *b)* chód na 1000 *m*, *c)* zawody w basket ballu, *d)* bieg z kołem 400 *m*.

4. lipca. **Zawody drużyn lwowskich** o nagr. T. Z. R.: *a)* trójbój: bieg z płotami, skok o tyczce, rzut piłką procną (uszatą); *b)* mocowanie liną drużynami.

5. września. **Zawody drużyn T. Z. R.** w piłce nożnej o nagr. T. Z. R.

12. września. **Zawody drużyn lwowskich** o nagrodę T. Z. R. *a)* pięciobój: bieg na 100 *m*, skok w wyż, skok w dal, rzut oszczepem, rzut dyskiem; *b)* bieg z przeszkodami drużynowy na 1200 *m*.

26. września. **Zawody międzyszkolne** finalne w jednoboju o nagrody T. Z. R.:

I. oddz. (kl. I., II., III., IV.): bieg 100 *m*, bieg z płotami 110 *m*, chód 1000 *m*, skok w wyż, skok w dal, rzut procną;

II. oddz. (kl. IV., V., VI., VII.): bieg 100 *m*, bieg z płotami 110 *m*, skok w wyż o tyczce, chód na 3000 *m*, bieg z przeszkodami 800 *m*, rzut procną. (Stawać można tylko do jednego rodzaju ćwiczeń).

29. września. **Rekord w chodzie** jednogodzinnym o nagr. T. Z. R. (Próba pobicia rekordu zeszłorocznego postawionego przez p. Kuchara).

1. października. **Zawody w piłce nożnej** o nagrodę wędrowną T. Z. R. (Początek zawodów).

3. października. **Próba biegu rozstawnego dokoła Lwowa** (26 *km*). wykonana wspólnie przez wszystkie szkoły i drużyny T. Z. R. na bieżni w Parku T. Z. R. (Każda jednostka biegnie 100 *m*, 65 okrążeń na bieżni).

24. października. **Bieg na przełaj drużynowy i jednostkowy** o nagr. T. Z. R.

UWAGA. Zarząd T. Z. R. zastrzega sobie dokonania ewentualnych zmian w powyższym programie. Zawody oznaczone *kursywą*, urządza I-szy klub piłki nożnej (Czarni).

Sekretaryat T. Z. R.: ul. Lindego 5. (Poliklinika) od 3—4. popołudniu i Park gier od 4—8. wieczorem.

Wkładka członka 4 K, uczestnika 2 K rocznie.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie. ulica Lindego 1. 4.